INFOS UTILES

A VOTRE ECOUTE

"Les communautés 360" n° vert dédié aux personnes en situation de handicap et aux proches aidants en grande difficultés : 0 900 360 360

Pour les familles avec enfants en situation de handicap à domicile : 0 805 035 800 (Minitère : du lundi au samedi de 9h à 17h).

Pour les personnes âgées : 0 800 47 47 88 (Les petits frères des pauvres : tous les jours de 15h à 18h)

Information coronavirus COVID-19 : 0 800 130 000

N'hésitez pas à nous donner votre avis et votre ressenti à propos de cette newsletter tant dans sa forme que dans son contenu.

Contactez-nous à ce sujet, cela nous permettra d'adapter la newsletter à nos lecteurs.

Et surtout n'hésitez pas à participer en nous envoyant vos contributions !

APF France handicap
Délégation de l'Aude

NEWSLETTER ANIMATION

BONNE ANNÉE 2021 À TOUS !

Chères adhérentes, chers adhérents,

La troisième édition de la Newsletter animation est de retour pour cette année 2021 !

Nous vous souhaitons une très bonne année 2021 à tous et toutes.

Voici quelques pages, pour se divertir et se changer les idées.

Au plaisir de se retrouver tous ensemble à la délégation.

L'équipe de la Délégation Audoise

APF France handicap de l'Aude
ZI La Bouriette - 40 allée Gutenberg
11000 Carcassonne
04 68 25 62 25
dd.11@apf.asso.fr

A MÉDITER

Citations transmisent par Monique Bruyere :

"On devrait se souvenir un peu plus souvent que chaque jour, chaque minute peut-être, on voit quelqu'un que l'on aime pour la dernière fois."

Auteur inconnu

"Il ne suffit pas de répéter des mensonges pour en faire vérités."

Général Weygand

A réfléchir :

Les pensées d'Albert Einstein

L'ensemble de ce qui compte ne peut pas être compté et l'ensemble de ce qui ne peut pas être compté ne compte pas.

La vie c'est comme une bicyclette, il faut avancer pour ne pas perdre l'équilibre.

La joie de regarder et de comprendre est le plus beau cadeau de la nature

ÉCRITURE

En ce début d'année que le bonheur soit au rendez-vous, dans vos coeurs ainsi que dans vos pensés. Nous aimerions beaucoup vous lire, alors n'hésitez pas à nous envoyez vos créations par mail ou par la poste .

Poème de Tristan Derème

Bonne année

Voici la nouvelle année
Souriante, enrubannée,
Qui pour notre destinée,
Par le ciel nous est donnée :
C'est à minuit qu'elle est née.
Les ans naissent à minuit
L'un arrive, l'autre fuit.
Nouvel an ! Joie et bonheur !
Pourquoi ne suis-je sonneur
De cloches, carillonneur,
Pour mieux dire à tout le monde
A ceux qui voguent sur l'onde
Ou qui rient dans leurs maisons,
Tous les vœux que nous faisons
Pour eux pour toute la Terre
Pour mes amis les enfants
Pour les chasseurs de panthères
Et les dompteurs d'éléphants.

Tristan Derème

Haïkus de Chantal

Bienvenue à toi 2021 !
Oh oui ! Accueillons là !
Nouvelle année !
Nouvelle élan !
Embrassez-vous sous le gui !

Adieu 2020 !
Nous faisons de nouveaux rêves,
Nous bâtissons de nouveaux projets,
En route pour l'avenir !
En avant pour l'espoir !

Chantal

PAUSE LUDIQUE

Rébus proposé par Monique Bruyère :

AB AB AB

On P / 100

Réponse rébus :
3 grands abbés pleins d'appétit ont traversé Paris sans souper

Réponse charades :
Chenille
Promenade

Réponse énigme de maths :
Alors puisque le CD vaut 97€, pour chaque prêteur je devrai rembourser 97€/2 soit 48,50€, plus la moitié des 3€ soit 1,50 €.
Je rembourse immédiatement 1€ à chacun et je mets 1€ dans ma poche mais que devrai quand même rembourser ultérieurement à mes parents à raison de 0,50 € à chacun.
En réalité je rembourse bien à chacun :
1,00€ + 48,50€ + 0,50€ = 50,00€ soit au total 100,00€ et non pas 99,00€.

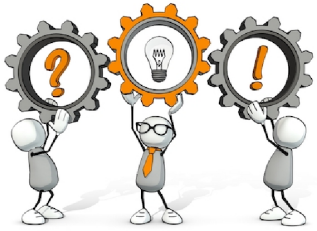
PAUSE JEUX

Charades de Chantal :

Mon premier est la première syllabe du mot chevreuil,
Mon deuxième est fabriqué par l'oiseau,
Mon troisième se termine comme le mot abeille,
Mon tout est la larve du papillon.

Mon premier est un expert
Mon deuxième est un pronom
Mon troisième est un mot d'enfant
Mon quatrième est un chiffre
Mon tout est agréable en forêt ou sur la plage

Mathématiques énigmathiques, énigme proposé par Emilien :



J'emprunte 50 € à mon père et 50 € à ma mère. J'ai donc 100 €.
Je décide d'acheter un CD à 97 €.
Le vendeur me rend donc 3 €.
Je décide de rendre 1 € à mon père, 1 € à ma mère et je garde 1 € pour moi.
Je dois donc 49 € à mon père et 49 € à ma mère.
Or, 49 + 49 = 98 plus le 1 € que j'ai gardé soit (98 + 1) = 99 €

Où donc est passé le 1 € ???

PAUSE GOURMANDE

La Galette des Rois

Ingrédients (6 à 8 personnes)

- 2 rouleaux de pâte feuilletée

Crème frangipane :
- 200 g de poudre d'amandes
- 1 pincée de vanille en poudre
- 100 g de sucre
- 75 g de beurre mou
- 2 œufs

Pour dorer :
- 1 jaune d'œuf
- 1 cuillère à soupe de lait

Bonne Appétit !

Préparation :

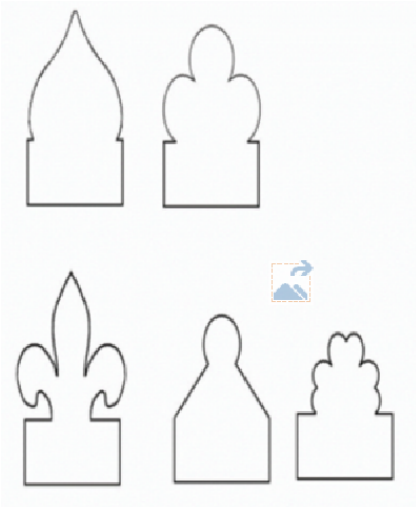
Préchauffer le four à 210°C (thermostat 7).

Préparez la crème frangipane :

- Fouetter le sucre, le beurre et la poudre d'amandes jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.
- Ajouter les œufs un par un puis parfumer avec la vanille.
- Poser un rond de pâte feuilletée sur une plaque à pâtisserie mouillée. Recouvrir de crème en laissant 2 cm sur les bords. Glisser une fève dans la crème et recouvrir de l'autre disque de pâte. Mouiller les bords de la pâte afin de les souder.
- A l'aide de la pointe d'un couteau, dessiner quelques motifs sur la pâte.
- Délayer le jaune d'œuf avec le lait et en recouvrir la pâte à l'aide d'un pinceau.

- Enfourner la galette pendant 45 minutes.

PAUSE BRICO-MINUTE



La Couronne des Rois

- Choisir un motif et le répéter sur une bande de papier de 10 cm de large sur une longueur de 60 cm pour réaliser une couronne pour un adulte
- pour un enfant, une bande de papier de 50 cm est suffisante.
- La longueur de la bande de papier est à adapter en fonction de votre tour de tête

On peut aussi faire une fente ou deux ou trois à une extrémité de la bande et couper en biseau l'autre extrémité pour adapter la fermeture à plusieurs tours de tête.

Décorer la couronne à votre guise : coloriage, collage de petits motifs décoratifs ou de morceaux de papier de couleur… Laisser vous guider par votre imagination et votre créativité.

Prenez en photos votre création et envoyez la sur la boîte mail de la délégation.

Si vous avez fabriqué bonnet et moufles, pensez à nous envoyer la photo de vos réalisations sur la boîte mail : dd.11@apf.asso.fr
Nous aimerions partager vos talents.